



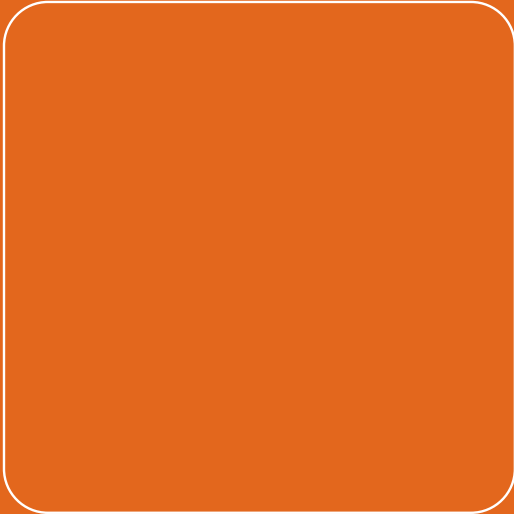


Vitana je exklusivním partnerem AKC ČR

**Vitana food service, člen mezinárodní skupiny Rieber & Sox**  
tel.: 315 645 282, e-mail: [food.service@vitana.cz](mailto:food.service@vitana.cz), [www.vitanafs.cz](http://www.vitanafs.cz)



# Kuskus & Cizrna





# Kuskus

Kuskus je velmi zajímavá semolinová těstovina, kterou znali už staří Peršané. Za její domov se považují hlavně severoafrické země jako Maroko, Tunisko a Alžírsko, kde dodnes představuje nejrozšířenější alternativu k rýži. Místní ženy si připravují vlastní zásoby kuskusu tradičním způsobem, kdy nejprve pšenici rozemelou na krupici. K ní přidají mouku, sůl, vodu a hnětou směs rukama, dokud nevzniknou drobné kuličky. Ty se pak zakápnou olejem, napařují a suší.

V Evropě (především v Itálii, Francii a Španělsku) je dnes běžné používání předvařeného kuskusu. Z něj se dají velmi pohotově vykouzlit desítky slaných i sladkých jídel od předkrmu až po dezert.

## Charakteristika

Kuskus jsou drobné kuličky, které velikostí připomínají jáhly a barvou bezvaječně těstoviny. Přípravují se z tvrdé bílé pšenice (*triticum durum*) podobně jako ta nejkvalitnější italská „pasta“. Existují také varianty celozrnné, čtyřzrnné, špaldové nebo kamutové. Kuskus obsahuje dostatek škrobu a bílkovin, ale jen minimum tuku. Je cenným zdrojem vitaminů, především B1.



## Snadná příprava, nespočet variací

Existuje několik základních variant přípravy. Nejrozšířenější způsob je ten nejsnadnější. Kuskus vložíme do vroucí vody (osolené či ochucené vegetou) nebo do vývaru a odstavíme. Na 1 díl kuskusu je potřeba 2 díly vody. Přikryjeme pokličkou a necháme 5 – 7 minut stát. Přidáme trochu olivového oleje nebo másla a promícháme.

Někteří kuchaři doporučují kuskus i krátce povařit, jiní ho nejprve nasucho opraží a pak zalijí vroucí vodou. Další možností je příprava v páře. Díky této snadnosti a variabilitě je kuskus ideální pro experimentování. Nebojte se tvořit vlastní kombinace a používat kuskus v různých obměnách jako přílohu k masitým či zeleninovým pokrmům (s omáčkami i bez nich), jako základ salátů (určitě nezapomeňte na osvěžující „tabouli“ - salát z kuskusu, rajčat, papriky, citronové šťávy a máty) či sladkých jídel.



## Kulinářská kuriozita

V arabském světě se kuskus připravuje ve speciálním dvoudílném hrnci s perforovaným dnem horní části. Dole se dusí skopové, jehněčí nebo kuřecí maso se zeleninou či cizrnou a pára tak kuskus i krásně navoní. Podává se na velkém talíři uprostřed stolu spolu s dušeným masem a zeleninou. Z něj si každý nabírá pomocí chlebových placek. V každé zemi se kuskus ochucuje trochu jinak – v Maroku olivami a šafránem, v Alžírsku mají hlavní slovo rajčata a v Tunisku ostrá papriková omáčka („harissa“).



## Kulinářské tipy

- studený předkrm** (náplň do masových i zeleninových závitků, plněných rajčat a další zeleniny)
- teplý předkrm** (plněná zapékaná zelenina, jemná masa, vhodné ovoce, jako je broskev či ananas)
- netradiční vložka do polévky** (hrachová, čočková, zeleninová s kuskusem)
- součást hlavního masového pokrmu** (zapékaný s masem, zeleninou, žampiony nebo dušený – zeleninové kotlíky s masem, rizoto, ragú)
- součást hlavního bezmasého pokrmu** (s uzeným tofu, zeleninou, sójovým salámkem, mořskou řasou, lněnými nebo slunečnicovými semínky, sójovými klíčky)
- variace mezinárodních pokrmů** (kuskusová paella, rizoto apod.)
- zdravá příloha** (doporučujeme při přípravě zalít vývarem nebo přidat kousky zeleniny, bylinek a hub, můžete jej také přimíchat z jedné třetiny do klasických příloh)
- osvěžující salát** (s různou zeleninou, rýží, luštěninou a dresinkou)
- lahodný moučník** (zapékaný kuskus s ovocem doplněný různými omáčkami a pěny – vanilkovou, kakaovou, tvarohovou, jogurtovou, ovocnou)



**hmotnost:**  
5 kg

**výsledná hmotnost:**  
15 kg

**počet ks/karton**  
1





# Kuskusový nákyp



## □ s meruňkami a sušenými švestkami

*/surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 320 g/*

1200 ml mléka / 6 g soli / 80 g cukru krupice (do mléka) / 600 g Kuskusu Vitana / 80 ml žloutků  
80 g Vanilkového cukru Vitana / 200 ml čerstvých bílků / 100 g cukru krupice (do bílků)  
40 g cukru moučky (do bílků) / 80 g másla / 1000 ml meruňkového kompotu s nálevem  
100 g sušených švestek

Mléko osolíme, osladíme a krátce povaříme. Poté jím zalijeme kuskus a připravíme dle návodu. Vyšleháme žloutky s vanilkovým cukrem, do bílků vsypeme zbylý krupicový cukr a šleháme. Poté přidáme cukr moučku a zlehka promícháme. Takto upravený sníh bude pevný. Žloutkovou pěnu a polovinu sněhu opatrně vmícháme do kuskusu. Gastronádobu vymastíme máslem, rozetřeme polovinu kuskusové směsi, poklademe půlky meruňek, sušených švestek (můžeme je macerovat v rumu) a pokapeme nálevem.

Zbylou kuskusovou směsí ovoce překryjeme a pečeme v konvektomatu při 160 °C nebo v horkovzdušné troubě asi 25 minut (podle zvolené výšky).

Povrch nákypu po 15 minutách potřeme zbylým sněhem a dopečeme dozlatova. Při podávání krájíme na požadované tvary, můžeme doplnit ovocnou omáčkou, ovocem či šlehačkou.

# Kuskusový nákyp

## □ se šunkou a se zeleninou

*/surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 350 g/*

40 ml Zeleninového vývaru Vitana / 1000 ml vody / 500 g Kuskusu Vitana / 100 ml rostlinného oleje  
200 g cibule / 300 g vepřové šunky / 200 g Hrášku jemného Vitana / 200 g Kukuřice sladké Vitana  
200 g Fazolových lusků Vitana / 200 g červená kapie / 150 g pórku  
25 g Vegety speciál Vitana / 15 g soli / 10 ks vajíček

Zeleninový vývar rozmícháme ve vroucí vodě, nasypeme do něj kuskus a připravíme dle návodu. Na pánvi orestujeme na oleji nejmenou nakrájenou cibuli, přidáme na nudličky nakrájenou vepřovou šunku, hrášek, kukuřici, fazolky, na kostičky nakrájenou kapii a nadrobno nakrájený pórek. Společně krátce orestujeme a ochutíme vegetou a solí.

Do kuskusu zamícháme připravenou směs a rozšlehaná vajíčka.

Do olejem vymazané gastronádoby dáme směs s vajíčky a upravujeme v konvektomatu na kombinovaný program při teplotě 140 °C cca 20 minut. Můžeme servírovat teplé i studené.

# Kuskusové rizoto

## □ s krůtím masem a sýrem

/surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 350 g, z toho 60 g masa/

40 ml Zeleninového vývaru Vitana / 800 ml vody / 400 g Kuskusu Vitana / 500 g hrubě mletého krůtího masa  
200 ml rostlinného oleje / 30 g Vegety speciál Vitana / 230 g mrkve / 180 g lilku / 230 g cukety  
200 g Hrášku jemného Vitana / 200 g Kukuřice sladké Vitana / 230 g červené kapie / 170 g pórku  
5 g sušeného šafránu / 300 g sýru Eidam

Zeleninový vývar rozmícháme ve vroucí vodě, do zeleninového vývaru nasypeme kuskus a připravíme dle návodu. Na polovině oleje orestujeme krůtí mleté maso a ochutíme vegetou. Na druhé polovině oleje orestujeme na nudličky nakrájenou mrkev a pórek, na kostičky

nakrájený lilek, cuketu a červenou kapii, mražený hrášek a kukuřici. Maso a zeleninovou směs vmícháme do kuskusu a ochutíme šafránem. Společně krátce prohřejeme a servírujeme, na rizoto sypeme najemno nastrouhaný sýr a zdobíme čerstvou bylinkou.

# Kuskusový salát

## □ s jogurtem a balkánským sýrem

/surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 350 g/

40 ml Zeleninového vývaru Vitana / 800 ml vody / 400 g Kuskusu Vitana / 200 g Kukuřice sladké Vitana  
200 g červené kapie / 400 g jablek / 30 g Petrželové natě sušené Vitana / 250 g cukety / 600 ml bílého jogurtu  
20 g Vegety originál Vitana / 300 g balkánského sýru

Zeleninový vývar rozmícháme ve vroucí vodě, do zeleninového vývaru nasypeme kuskus a připravíme dle návodu. Do připravené nádoby dáme kukuřici, petrželovou natě, na kostičky nakrájenou červenou kapii, jablka a cuketu. Do misky dále přidáme kuskus, bílý jogurt,

vše lehce promícháme a ochutíme vegetou. Při podávání na talíř sypeme balkánským sýrem a zdobíme čerstvými bylinkami. Doporučujeme servírovat jako samostatný moderní pokrm.

## Ochutnejte také...

### **Kuskus s anglickou slaninou a zlatou cibulkou**

Do vroucí osolené vody vložíme kuskus. Anglickou slaninu pokrájeme na malé kostičky krátce orestujeme na oleji společně s Cronions restovanou cibulkou Vitana. Slijeme vodu z kuskusu a vmícháme orestovanou anglickou slaninu s cibulkou.

### **Špenátový kuskus**

Ve vroucí osolené vodě povaříme kuskus. V hrnci rozejdeme listový špenát, ochutíme česnekem a kmínem. Z kuskusu slejeme vodu a vmícháme do něj prohřátý špenát. Vhodné podávat se sázeným vejcem, či s uzeninou.



# Cizrna

Cizrna (známá také jako římský hrách) je velmi hodnotná luštěnina, která je již po dlouhá tisíciletí jednou ze základních surovin v kuchyních Blízkého východu, Indie i Středomoří. Je prokázáno její používání ve starověkých civilizacích Egypta, Řecka i Říma. V dnešní Evropě je cizrna nejvíce rozšířená ve Španělsku (tam se jí říká garbanzo), Francii (chiche), Itálii (ceci) a Řecku (revithia).

Ve staročeské kuchyni bývala cizrna stejně běžná jako hrách nebo čočka. Pěstovala se hlavně na jižní Moravě a na Slovensku, protože vyžaduje sušší a teplejší klima. Dosud se můžeme setkat s jejím lidovým názvem cizrle.

V druhé polovině 20. století ustoupila jiným luštěninám, ale nyní díky svým nutričním kvalitám i bohatým možnostem využití znovu získává na popularitě.

## Charakteristika

Žlutohnědá semena jsou větší než zelený či žlutý hrách a mají nepravidelně kulovitý tvar s hrbolky, které mohou připomínat beraní rohy (odtud také jiný název cizrna beraní). Chutnají jemně po oříškách nebo jedlých kaštanec. Kvalita semen je dána vysokým obsahem sacharidů (z toho polovinu tvoří škrob), bílkovin a vlákniny. Z aminokyselin je významně zastoupen lysin.

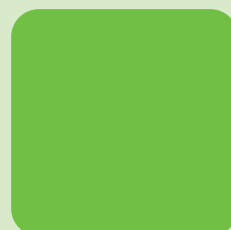
Cizrna se vyznačuje lepší stravitelností než hrách, čočka či fazole. Díky vysokému obsahu škrobu a nízkému glykemickému indexu je vhodná i pro diabetiky. Příznivě působí nejen na zažívání, ale i na funkci ledvin. Připisují se jí dokonce léčivé účinky v případě ledvinových kamenů. Údajně také zlepšuje potenci a podporuje laktaci – to ale především divoká cizrna, která má menší a tmavší semena.

## Luštěnina tisíce tváří

Cizrna má velmi široké použití od předkrmů, pomazánek a salátů přes polévky, omáčky, přílohy, nádivky a hlavní chody až po sladké moučníky.

Kuchařům umožňuje uplatnit jejich schopnosti a fantazii jak ve stylových restauracích, které zařazují módní etnické pokrmy, tak v klasické kuchyni evropské.

Je vděčnou surovinou i pro obohacení jídelníčku i ve školních a závodních jídelnách.



## Kulinářská kuriozita

Pražená a mletá semena cizrny se v minulosti používala také jako náhražka kávy, podobně jako cikorka (mletá směs pražených čekankových kořenů, cukrové řepy a ječmene). V 18. století se tomuto nápoji, který si velkou oblibu získal především v okolí „hořčičného“ města Dijonu, dokonce říkalo „Café de France“. Během první světové války se cizrna ze stejného důvodu ve velkém pěstovala v Německu. V balkánských zemích se zase pražená cizrna přidávala k pravé zrnkové kávě pro bohatší pěnu.



## Užitečné tipy

- Před vařením je nutné cizrnu na 2 hodiny namočit do vody, aby změkla a nabobtnala.
- „První“ vodu slijte a cizrnu vařte vždy v čerstvé. Na 1 díl cizrny potřebujete 4 díly vody.
- Pro ještě lepší stravitelnost přidejte kousek mořské řasy (např. kombu), špetku saturejky nebo majoránky.
- Vařenou cizrnu můžete pro zpestření přimíchat i do přílohové rýže nebo pilafu.
- Uvařená a nasucho opražená cizrna je skvělá jako vložka do polévek.
- Pražená cizrna se dá obalit v cukru jako alternativa ke sladkému popcornu.

## Cizrna ve světě

- Humus** – puré z rozmixované cizrny s česnekem, sezamovým krémem a citronovou šťávou. Nepostradatelný především v blízkovýchodní kuchyni.
- Falafel** – smažené šišky nebo kuličky z okořeněné mleté cizrny. Typický arabský pokrm ze Sýrie a Libanonu.
- Garbanzo** – španělská pikantní polévka z cizrny a hrachu, vývaru z vepřového kolena, paprikové klobásy a strouhaných brambor.
- Farinata** – tenká, křupavá placka z cizrnové mouky, vody a olivového oleje. Původem z italské Ligurie.
- Čana masala** – cizrna po indicku, podušená s cibulí, česnekem a rajčaty a pikantně ochucená kromě chilli také kurkumou, zázvorem, garam masalou, koriandrem.
- Besan (Gram)** – mouka umletá z pražené cizrny, základ indických těstíček na smažení, zavářky do polévek i sladkostí.



**hmotnost:**  
5 kg

**výsledná hmotnost:**  
10 kg

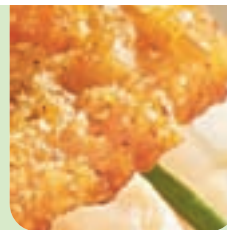
**počet ks/karton**  
1



8 593837 239696



# Cizrnové placky



## se zelným salátem

*/surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 400 g, z toho 100 g salátu/*

*400 g Cizrny Vitana / 1 600 ml vody na vaření cizrny / 600 g Krkonošského bramboráku Vitana  
1 200 ml vody do bramboráku / 400 g anglické slaniny / 160 g vajec  
20 g římského kmínu drceného / 24 g Vegety uzené Vitana / 400 ml rostlinného oleje*

### **Příprava salátu:**

*900 g hlávkového zelí / 15 g soli / 150 g papriky / 70 ml rostlinného oleje / 50 g cukru krupice*

Cizrnu připravíme dle návodu, částečně scedíme (necháme 1/4 vody) a rozmixujeme na jemnou kaši.

Krkonošský bramborák připravíme podle návodu, přidáme rozmixovanou cizrnu, kostičky anglické slaniny a celá vejce. Ochutíme římským kmínem, uzenou vegetou a zamícháme. Placičky pečeme dozlatova v lívanečnicku nebo v pánvi.

### *Příprava salátu :*

Hlávkové zelí bílé (červené) nakrájíme na jemné nudličky, osolíme a přidáme kostičky papriky. Dochutíme zálivkou z oleje, cukru a octa.

Při servírování obkládáme zelný salát cizrnovými placičkami. Salát můžeme nahradit dušeným zelím, špenátem či kapustou.

# Cizrnová polévka

## /surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 250 g/

*500 g Cizrny Vitana / 2000 ml vody / 40 ml Zeleninového vývaru Vitana / 150 ml Světlé jíšky Vitana  
20 g soli / 100 ml citronové šťávy / 100 ml / 12% smetany*

Cizrnu uvaříme podle návodu, necedíme. Uvařenou cizrnu v tekutině rozmixujeme a přivedeme ji k varu. Přidáme zeleninový vývar, zahustíme světlou jíškou a provaříme asi 10 minut. Dochutíme solí, citronovou šťávou a nakonec zjemníme smetanou.

Při servírování doporučujeme podávat s kostičkami dozlatova upečeného arabského chleba nebo s krutony Vitana. Zdobíme čerstvými bylinkami.

# Cizrnové curry

□ /surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 450 g, z toho 65 g masa/

1000 g hovězího masa zadního / 10 g Vegety originál Vitana / 200 ml vody na podlití masa  
180 g Minutky Thajsko Vitana / 1 300 ml vody do omáčky / 130 g Cizrny Vitana  
520 ml vody na uvaření cizrny / 200 g Cherry rajčat

*Příloha:*

750 g Tagliatell vaječných Vitana / 3 000 ml vody do těstovin / 30 g soli do těstovin / 100 g červené papriky  
100 g zelené papriky / 100 g žluté papriky / 50 g másla

Hovězí maso zadní nakrájíme na kostky, ochutíme vegetou, vložíme do gastronádoby, podlijeme vodou a tepelně upravujeme v konvektomatu na kombinovaný provoz při 140 °C asi 1 hodinu. Minutku Thajsko uvaříme podle návodu a stejně tak i cizrnu. Cherry rajčata spaříme, oloupeme, překrojíme a spolu s cizrnou a udušeným masem vložíme do hotové omáčky.

Tagliatelle uvaříme podle návodu.

Červenou, zelenou a žlutou papriku nakrájíme na nudličky a orestujeme na rozpuštěném másle. Směs paprik vmícháme do uvařených těstovin. Při podávání stočíme tagliatele do hnízda, přidáme cizrnové curry a zdobíme vhodnou čerstvou bylinkou.

# Cizrnové puré (Humus)

□ /surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 200 g/

500 g Cizrny Vitana / 2 000 ml vody na vaření cizrny / 25 g soli / 20 g Česneku sušeného mletého Vitana  
100 ml vody do česneku / 500 ml bílého jogurtu / 20 ml citronové šťávy  
10 g římského kmínu drceného / 20 g petrželové nati / 10 g Papriky lahůdkové mleté Vitana  
50 ml olivového oleje / 400 ml mléka

Cizrnu uvaříme podle návodu. Ochutíme solí, sušeným česnekem předem namočeným ve studené vodě, bílým jogurtem, citronovou šťávou, římským kmínem drceným, sekanou petrželovou natí, paprikou a olivovým olejem. Přidáme mléko a společně rozmixujeme nebo jemně semeleme.

K cizrnovému puré doporučujeme servírovat uzená kuřecí stehna, opečenou klobásu, grilovaná masa nebo grilovanou zeleninu.

# Cizrnová bábovka s ořechy

□ /surovinová kalkulace na 10 porcí, hmotnost 1 porce – 100 g/

120 g Cizrny Vitana / 480 ml vody na vaření cizrny

60 ml vody na mixování cizrny / 300 g Bábovky Vitana

18 g citronové kůry / 40 g vlašských ořechů

20 g Vanilkového cukru Vitana / 112 ml rostlinného oleje

150 ml studené vody do moučnicku / 240 ml polevy s citronovou příchutí

Cizrnu uvaříme podle návodu, scedíme a s novou vodou ji rozmixujeme nebo semeleme. Do hmoty vsypeme bábovku, strouhanou citronovou kůru, hrubě přesekané vlašské ořechy, vanilkový cukr, rostlinný olej a vodu. Vše krátce promícháme a vlijeme do vymaštěné a moukou vysypané gastrónadoby. Stejněměrně rozetřeme a pečeme

v konvektomatu nebo v horkovzdušné troubě při 140 °C asi 40 minut. Upečený a vychladlý moučnick potřeme citronovou polevou. Vychladíme a podle potřeby krájíme na požadované tvary. Při podávání můžeme doplnit ovocnou omáčkou, čerstvým ovocem a meduňkou.

## Ochutnejte také...

### **Cizrnová kaše s petrželkou**

Cizrnu povaříme ve vodě a scedíme (necháme 1/4 vody), rozmixujeme na jemnou kaši. Přidáme sušenou petrželovou nať Vitana, bílý jogurt a dochutíme římským mletým kmínem, solí a citronovou šťávou. Doporučujeme servírovat s uzeným masem, opečenou klobásou, grilovaným masem, či grilovanou zeleninou.

### **Cizrnová kaše s mrkví**

Cizrnu vaříme ve vodě a asi po hodině vaření přidáme očištěnou mrkev a vaříme doměkka. Cizrnu s mrkví částečně scedíme (necháme 1/4 vody) a rozmixujeme na jemnou kaši. Dochutíme bílým jogurtem, římským kmínem a solí. Doporučujeme servírovat s uzeným kuřecím stehnem, opečenou klobásou, grilovaným masem nebo s grilovanou zeleninou.